

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日



1 今年楽しみにしていることを3つ見つけましょう

2 今日は自分の為に何か優しいことをする時間をつくりましょう

3 誰かの為に親切な事をしてその人の一日を輝かせましょう

4 あなたが感謝していること、そしてその理由を書き出しましょう

5 他の人の良いところを探し、その人の強みに気づきましょう

6 5分間、静かに座って。呼吸を整えましょう

7 新しい事を学びそれを他の人と分かち合しましょう

8 今日、出会う人にポジティブな事を言きましょう

9 体を動かし何か活動的な事をしましょう。できれば、屋外で!

10 感謝している人にお礼を言いその理由も伝えましょう

11 寝る一時間前までに、すべての電子機器の電源を切りましょう

12 近くにいる人とつながり、笑顔やおしゃべりを楽しみましょう

13 今日はいつもと違う道を歩きましょう。何か気づくことがあるかもしれません

14 今日は栄養のある健康的なものを食べましょう

15 外に出て美しいと思うものを5つ見つけましょう

16 地元のコミュニティに積極的に貢献しましょう

17 失敗しても自分に優しくしましょう

18 古い友人と連絡を取りましょう

19 つらい事があっても、良いことに目を向けましょう

20 時間通りに寝て自分自身を充電しましょう

21 自分のコンフォートゾーンから抜け出す為に、何か新しい事に挑戦しましょう

22 何か楽しいことを計画して他の人を誘いましょう

23 デジタル機器をしまつて、今この瞬間に集中しましょう

24 大切な目標に向かって、小さな一歩を踏み出しましょう

25 人をけなすのではなく、元気づけてみましょう

26 自分の強みを一つ選び、今日それを生かす方法を見つけましょう

27 ネガティブな考えに挑戦し、ポジティブな面を探しましょう

28 最近何が楽しかったか周りの人に尋ねてみましょう

29 近所の人に挨拶をして仲良くなりましょう

30 今日、何人の人に微笑みかけることができるか試してみましょう

31 将来の希望や計画を書き出しましょう

